AMIGOS de la BICI

Salamanca

-CONBICI en Salamanca-



2006

Caja Duero

Programa de la XXVIII Temporada

Viajar en bicicleta

"El viaje nunca se acaba, sólo los viajeros acaban....El fin de un viaje es sólo el comienzo de otro...."

Recién terminada la temporada 2005, nada más dar la última pedalada, recorrido el último kilómetro de la última excursión, recogida la última bicicleta del alquiler, cuando todavía están calientes los sillines, los Amigos de la Bici levantan la mirada, otean el horizonte, olfatean el frío viento del nordeste, desempolvan sus viejos mapas arrugados y comienzan a viajar de nuevo, a trazar sobre el papel recorridos imaginarios, viajes imposibles, midiendo desniveles, desenterrando caminos y veredas, dispuestos a llenar de proyectos e ilusiones un pequeño folleto: el que tienes ahora en tus manos.

Este programa de la temporada 2006, no es otra cosa que una invitación formal a muchas citas de fin de semana, con hora, lugar y testigos. Son citas para todos los gustos: algunas de sábado por la tarde, otras de domingo por la mañana, algunas de día entero, unas pocas de varios días. En alguna de ellas se ruega confirmación de asistencia, en otras podrás acudir sin avisar. Algunas discurrirán por caminos, otras por carreteras solitarias, en todas podrás tocar el paisaje con la mano y sentirás la brisa del viento en tu tez. Para acudir a estas citas no se necesita especial etiqueta, ni curriculum brillante, no se llega a ellas por concurso oposición, tan sólo necesitas tener una bicicleta. En algunas de estas citas se recorrerán unos cuantos kilómetros, en otras algunos kilómetros más. En todas serás bien recibido tendrás derecho a un amigo y un empujón, si llega el caso, y siempre obtendrás un valioso regalo: "descubrir el inmenso placer de viajar en bicicleta".

Apartado 2.116
37.080 Salamanca
Tel 606 870 801
www.mundofree.com/amigosdelabici
amigosdelabicisalamanca@hotmail.com

INSCRIPCIÓN COMO SOCIO

Ventajas:

1- Recibir información sobre las actividades de los Amigos de la Bici

2- Transporte gratuito en la mayoría de la excursiones que lo precisen.

3- Un seguro de Accidentes y otros de Responsabilidad Civil (daños a terceros). El seguro es válido **para todos los días del año**. Ha sido contraído con una compañía privada (Mapfre). Para disponer de esta ventaja es necesario haber hecho el ingreso y entregado la hoja de inscripción antes del 25 de marzo.

La cuota anual es de **30 Euros** para los mayores de 18 años y **20 Euros** para los que todavía no han cumplido 18 años.

Requisitos:

1. Rellenar la hoja de inscripción como socio.

2.Ingresar en la Cuenta de Amigos de la Bici en Caja Duero (2104 0000 10 3000094593) la cuota anual.

3- Entregar la hoja de inscripción y el resguardo de ingreso del banco directamente a Amigos de la Bici en el **'Espacio Joven'**, c/ Arco 11-21, entreplanta los viernes de 20 a 21 h.

RESPONSABILIDAD DEL CLUB

El Club de Amigos de la Bici no se hace responsable de ningún accidente del que pudiera ser causa o víctima alguno de los participantes en sus salidas, como tampoco se hace solidario de los gastos ni de las deudas que pudieran contraer durante las mismas.

Se recuerda que es necesario respetar la normativa que regula la circulación de bicicletas en las vías públicas.

Cuenta de Amigos de la Bici en Caja Duero:
2104 0000 10 3000094593

CLUB AMIGOS DE LA BICI

HOJA DE INSCRIPCION COMO SOCIO

(Instrucciones en la página anterior)

Datos:

Nombre y apellidos: _____

D.N.I.: _____ Fecha de Nacimiento: _____

Domicilio: _____

C.P.: _____ Población: _____

Provincia: _____

Tel : _____ Teléfono móvil _____

Correo electrónico _____

Firma:

Salamanca, a _____

==========

Si eres menor es necesaria la autorización del padre o tutor:

Don .....
con D.N.I. Num..... tiene conocimiento de la inscripción de su hijo como socio al Club Amigos de la Bici en las condiciones señaladas y da su autorización.

Firma:

Salamanca, a _____

REGLAMENTO DE SEGURIDAD

Normas esenciales:

- **Es obligatorio el uso del casco.**
- **Respeta las normas de circulación** (direcciones prohibidas, semáforos, etc.).
- Circula por la derecha. **No invadas la mitad izquierda. Nunca.**
- Al detenerte, **deja libre la calzada.**
- Sé previsible, **señaliza** con tiempo cualquier maniobra (giros, paradas, baches).
- Evita la circulación nocturna. Si te ves obligado a ella, debes tener **luz delantera y trasera** y chaleco reflectante.
- Controla el buen funcionamiento de los frenos, dirección, neumáticos, etc.

Normas de circulación en grupo

- Circula en fila, nunca de tres en tres o más.
- Mantén una distancia prudencial con las bicis de delante
- Respeta los reagrupamientos, si deseas separarte del grupo, indícaselo al responsable.
- Los niños menores de 12 años deben ir acompañados por un responsable.

Agradecemos a todas las personas y organismos que con su aportación hacen posible que se lleve a cabo este programa, muy especialmente a **Caja Duero,** a la **Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León,** a la **Excma. Diputación Provincial de Salamanca** y al **Excmo. Ayuntamiento de Salamanca,** así como a la Prensa y la Radio locales.

Las reuniones preparatorias se celebrarán en el Espacio Joven (Alquiler de Bicicletas), c/ El Arco 11-21, entreplanta.

Los primeros jueves de cada mes se celebrará una reunión de la Junta Directiva de Amigos de la Bici a la que pueden asistir los socios que lo deseen.

Algunas actividades requieren desplazarse en coche hasta el lugar de inicio. Es necesario inscribirse para organizar el viaje con el resto del grupo. Por supuesto es posible desplazarse cada uno (y su bici) con su propio coche.

CALENDARIO DE EXCURSIONES

MARZO

Domingo 5 de marzo: DÍA DE LA BICI

Recorrido urbano por la ciudad y pequeño recorrido por las carreteras cercanas. 25 km.

Horario: Salida 11,00 h., llegada 14,00 h.

Lugar de salida: Plaza Mayor

Sábado 11 de marzo: Excursión a Cabrerizos

Recorrido: Salamanca, Calzada de Medina, Cabrerizos, Playas Benidorm, La Aldehuela, Salamanca. 15 Km.

Horario: Salida 16,00 h. y llegada 19,00 h.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 12 de marzo: Excursión a Palencia de Negrilla

Recorrido: Salamanca, La Mata de Armuña, Palencia de Negrilla, Torreperales, Topas, Huelmos, Palencia de Negrilla, La Vellés, Salamanca. 58 km.

Horario: Salida 9,00 h. y llegada 15,00 h.

Objetivos turísticos: Llanura de La Mata, dehesa de Torreperales, curso alto de la Rivera de Cañedo.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Blanqui

Sábado 18 de marzo: Paseo al Polvorín

Recorrido: Salamanca, campo de Golf de Villamayor, Santibañez del Río, el Polvorín, Salamanca. 18 km.

Horario: Salida 16,00 h., llegada 19,30 h.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 19 de marzo: Nacedero del Río Alagón

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Las Veguillas, Membribe, Nacedero del Alagón, San Pedro de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 75 km.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 14.30 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Responsable: Gonzalo

Sábado 25 de marzo: Cometas en el Teso de Las Zorreras

Recorrido: Salamanca, El Zurguén, camino de Miranda de Azán, Teso de las Zorreras, Salamanca. 15 km.

Horario: Salida 16,00 h. y llegada 20,00 h.

Objetivos turísticos: volar cometas o aprender, panorámicas de la zona.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 26 de marzo: Los Arribes del Duero

Atención al cambio de hora

Salamanca-Vitigudino en coche

Recorrido: Vitigudino, Barceo, Barceíno, Las Uces, La Vídola, La Peña, Pereña de la Ribera, Masueco, Corporario, Aldeadávila de la Rivera, La Zarza de Pumareda, Mieza, Vilvestre, Barruecopardo, Milano, Valderrodrigo, Vitigudino. 94 km. (unos 10 km. Por caminos)

Objetivos turísticos: Las Arribes del Duero, la Peña Gorda, mirador de La Code, río Uces.

Horario: Salida 9,00 h. y llegada 21,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Nota: El transporte hasta Vitigudino se coordinará el viernes día 24 en el alquiler a las 20 h.

Coordina: Javier Calvo

ABRIL

Sábado 1 de abril: Aldealengua por caminos

Recorrido: Salamanca, Las Dunas, El Ku, piscifactoría, Aldealengua, regreso a Salamanca. 24 km.

Horario: Salida 16,00 h. y llegada 20,00 h.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 2 de abril: Día de la Bici de Ciudad Rodrigo

Salamanca-Ciudad Rodrigo en autobús (gratuito).

Recorrido:

Mañana: Paseo urbano por Ciudad Rodrigo, Águeda del C., Embalse del Águeda, Sanjuanejo, Ciudad Rodrigo. 25 km.

Tarde: Ciudad Rodrigo, La Fuente de San Esteban, Salamanca. 87 km.

Horario: Salida 9,00 h. y llegada 20,00 h.

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Quizás haya un grupo de gente que vuelva en autobús hasta Salamanca, llegando sobre las 15 h.

Coordina: Gene

Domingo 9 de abril: Béjar y Vía de la Plata

De Salamanca a Béjar en coche

Recorrido: Béjar, Puerto de Béjar, Montemayor del Río, Aldeacipreste, Horcajo, Valdehijaderos, la Calzada, Peromingo, Navalmoral, Béjar. 60 km

Horario: Salida 9 h. y llegada 20 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Adela

SEMANA SANTA

Jueves 13 a domingo 16 de abril: Cañadas Vizana y Soriana. De Cáceres a Salamanca

De Salamanca a Cáceres en Coche

Recorrido: Cáceres, Torrejón el Rubio, Villarreal de San Carlos, Malpartida de Plasencia, Plasencia, Carcaboso, Valdeobispo, Venta Quemada, Cáparra, Zarza de Granadilla, Abadía, Lagunilla, Montemayor del Río, Valdehijaderos, Valdefuentes de Sangusín, Los Santos, Casafranca, San Pedro de Rozados, Salamanca. Unos 300 km

Importante: En este recorrido hay carreteras, caminos y campo a través. Tenerlo en cuenta para llevar una bici polivalente. Los lugares de pernocta no están fijados, pues es difícil saber la marcha que se llevará; ir preparados para todo.

Reunión preparatoria: Viernes 7 de abril a las 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordina: Jesús Rodríguez

Sábado 22 de abril: Vuelta a San Pedro de Rozados

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Santo Tomé de Rozados, San Pedro de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 47 km.

Horario: Salida 16,00 h., llegada 20,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gonzalo

Domingo 23 de abril: Castros

Salamanca-Yecla de Yeltes en coche.

Recorrido: Yecla de Yeltes, Guadramiro, Encinasola de los Comendadores, Villasbuenas, Barreras, Saldeana, Puente Resbala, Bermellar, Las Merchanas, Lumbrales. 50 km.

Alternativa: Yecla, Bogajo, Bañobárez, Olmedo, Cerralbo, Puente Resbala, Saldeana, Bermellar, Lumbrales. 75 km.

Objetivos turísticos: Castros de Yecla, Saldeana, Bermellar y Las Merchanas, con su reciente rahabilitación; los museos de Yecla y Lumbrales; el

dolmen de La Navalito; arribes del Huebra y Camaces; Puente Resbala y molinos.

Horario: Salida 9,00 h. y llegada 21,00 h.

Nota: El transporte hasta Yecla de Yeltes se coordinará el viernes día 21 en el alquiler a las 20 h.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas

Coordina: Blanqui

Sábado 29 de abril a lunes 1 de mayo: Acampada en Asturias. El Angliru

En coche: Salamanca-Pola de Lena. 290 km.

Recorrido primer día: Pola de Lena, La Vega (Riosa), El Angliru, La Vega, Valdecuna, Ujo, Piñeres, Aller. 70 km.

Recorrido segundo día: Aller, Collanzo, Felechosa, Pto de San Isidro (1520 m.), Puebla de Lillo, Pto. Las Señales (1625), Pto de Tarna (1490 m.), Campo de Caso, Pola de Laviana, Aller. 123 km.

Recorrido tercer día: Aller, Collanzo, La Paraya, Pto de Vegarada,

Opción a) Regresar a Aller. Total 48 km.

Opción b) Continuar hasta La Robla. Total 73 km.

Reunión preparatoria: Martes 25 de abril a las 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordina: Gabriel

MAYO

Sábado 6 de mayo: Excursión por las dehesas de Terradillos y Mozárbez

Recorrido: Salamanca, Arapil Grande, La Maza, La Alcubilla, La Dehesilla, Aldeanueva, Miranda, Salamanca. 40 km.

Horario: Salida 16,00 h., llegada 20,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 7 de mayo: Día de la Bici de Peñaranda

Salamanca-Peñaranda: en autobús (gratuito).

Recorrido:

Mañana: Paseo urbano por Peñaranda, Macotera, Salmoral, Mancera, Peñaranda. 30 km.

Tarde: Peñaranda, Cantalpino, Arabayona de Mógica, Espino de la Orbada, La Orbada, Pedrosillo el Ralo, Salamanca. 60 km.

Horario: Salida 9,00 h. y llegada 20,00 h.

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Quizás haya un grupo de gente que vuelva en autobús hasta Salamanca, llegando sobre las 15 h.

Coordina: Gene

Viernes 12 de mayo: Reunión preparatoria del viaje de verano. 21,00 h. en el Alquiler de Bicicletas

Sábado 13: Diploma de los 75 Km

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Aldealengua, San Morales, Arabayona de Mógica, Cantalpino, Villoria, Cordovilla, Moriñigo, Babilafuente, Huerta, Nuevo Naharros, Santa Marta de Tormes, Salamanca. 75 km.

Horario: Salida 16,00 h. y llegada 20,30 h.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Mar Redero

Domingo 14 de mayo: Campos de Ledesma y Vitigudino

De Salamanca a Villaseco de los Gamitos en coche

Recorrido: Villaseco de los Gamitos, Gejuelo del Barro, Tremedal de Tormes, Villaseco de los Reyes, Monleras, El Manzano, Iruelos, Brincones, Villarmuerto, Vitigudino, Yecla, Pozos de Hinojo, Cipérez, Grandes, Villasdardo, Villaseco de los Gamitos. 105 km.

Horario: Salida 9,00 h, y llegada 21,00 h.

Cuadro resumen de las características de las actividades del Programa. Temporada 2.006

	MARZO							ABRIL							MAYO							JUNIO		
	D-5	S-11	D-12	S-18	D-19	S-25	D-26	S-1	D-2	D-9	J13-D16	S-22	D-23	S29-L1	S-6	D-7	S-13	D-14	S-20	D-21	D-28	S-3	D-4	S10-D11
Mañana	X		X		X		X		X							X								
Tarde		X		X		X		X				X			X		X		X			X		
Día entero									X	X			X			X		X		X	X		X	
varios días											X			X										
Noche																								X
Carretera	X		X		X		X			X		X		X			X	X		X	X	X	X	X
Camino		X		X		X		X	X		X		X		X	X			X					
0-35 kms	X	X		X		X		X	X							X			X			X		
35-70 kms			X							X	X	X	X	X	X						X			
70-100 kms					X		X										X							X
+ 100 kms									X							X		X		X			X	
Con furgoneta							X		X	X	X		X	X		X		X		X	X		X	X

	JUNIO					VII	VIII	SEP					OCTUBRE										NOV	
	L-12	S-17	D-18	S-24	D-25	1--15	S19-D20	S2-D3	D-10	D-17	D-24	S-30	D-1	S-7	D-8	J-12	S-14	D-15	S-21	D-22	S-28	D-29	M-1	D-5
Mañana											X				X					X				X
Tarde		X		X								X		X			X		X		X			
Día entero	X		X		X				X	X			X		X	X		X		X		X	X	
Varios días						X	X	X																
Noche																								
Carretera					X	X	X		X	X	X		X		X	X			X	X	X	X	X	
Camino	X	X	X	X				X				X		X			X	X						X
0-35 kms		X					X				X	X		X	X		X		X	X	X			X
35-70 kms			X	X				X	X															
70-100 kms	X				X	X				X			X		X	X		X				X	X	
+ 100 kms																				X				
Con furgoneta			X	X		X	X		X		X		X		X	X		X		X		X	X	

Nota: El transporte hasta Villaseco de los Gamitos se coordinará el viernes día 12 en el alquiler a las 20 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Sábado 20 de mayo: Arroyo de Los Moriscos

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Moriscos, Arroyo de los Moriscos, Cabrerizos, Salamanca. 20 km.

Horario: Salida 16,00 h., llegada 20,00 h.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 21 de mayo: Diploma Audax de los 200 Km.

El recorrido de este año es el mismo que se hizo en el año 1986

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Valverdón, Torresmenudas, Aldearrodrigo, Zamayón, Santiz, Viñuela de Sayago, Escuadro, Almeida, Villamor de Cadozos, Bermillo de Sayago, Villar del Buey, Cibanal, Presa de Almendra, Almendra, Trabanca, Fermoselle, Presa de Almendra, Almendra, Villaseco de los Reyes, Ledesma, Salamanca. 205 km.

Horario: Salida 8,30 h. y llegada 22,00 h.(o antes)

Nota: Para superar los criterios Audax y obtener diploma es necesario completar el recorrido en un tiempo inferior a 13.5 horas.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Domingo 28 de mayo: XVIII Excursión de Rastreo y Orientación.

La zona de rastreo se dará a conocer el mismo día, cada participante o grupo fijará su itinerario particular.

Horario: Reagrupamiento obligatorio en Avda. Champagnat, Escuela Oficial de Idiomas, a las 8 h.

Nota 1: Inscripción obligatoria **antes del Jueves 25** en el Alquiler de Bicicletas para organizar el transporte.

Nota 2: Los participantes habrán de abonar parte del viaje hasta la zona de rastreo, 4 euros los socios (socios menores de 18 años sólo 2 euros) y 5 euros los no socios.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas

Coordina: Paco Cortés

JUNIO

Sábado 3 de junio: La aceña de Pino de Tormes

Recorrido: Salamanca, Cementerio, Campo de golf de Villamayor, Puente Gudino, Florida de Liébana, El Pino de Tormes y regreso a Salamanca. 35 km.

Horario: Salida 16,00 h. y llegada 20,30 h.

Objetivos turísticos: Visita cultural a la aceña (molino de agua) guiada por Jose. Montar en piragua si el tiempo y el río lo permiten.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Mar

Domingo 4 de junio: Diploma de Montaña

De Salamanca al Cabaco en coche

Recorrido: El Cabaco, La Alberca, Sotoserrano, Vegas de Coria, Casares de Las Hurdes, pto. De Casares (1.200 m.), Serradilla del Llano, Serradilla del Arroyo, Alto de Monsagro (1.130 m.), Monsagro, Paso de los Lobos (1.499 m.), Peña de Francia (1.732 m.), El Cabaco. 125 km.

Horario: Salida de Salamanca en coche: 8,00 h. y llegada 22,00 h.

Nota: El transporte hasta El Cabaco se coordinará el viernes día 2 en el alquiler a las 20 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Noche del Sábado 10 al Domingo 11 de junio: Noche en Peña Negra.

Recorrido: Malpartida de Corneja, Piedrahíta, Pto de Peña Negra (1909 m.), La Aliseda de Tormes, Pto de La Lastra, La Lastra de Corneja, Sta. María, Piedrahíta, Malpartida de Corneja. 90 km.

Horario: Salida 10,00 h de la noche. y llegada 5,00 h. de la madrugada

Nota: El transporte se coordinará el viernes en el alquiler a las 8 de la tarde.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Lunes 12 de junio: Potente excursión caminera "Lomas de Valdelosa"

Recorrido: Salamanca, Monterrubio de la Armuña, Carbajosa, Palencia de Negrilla, Espino Arcillo, Topas, Villanueva de Cañedo, LOMO (905 m.), Izcalina, BANDELERAS (943 m.), Zamayón, VALDEVILLA (857 m.), El Arco, CABEZAS (816 m.), CONTRAVIESAS (840 m.), Aldeaseca, Salamanca. 90 km.

Horario: Salida de Salamanca 9,00 h., llegada 20,00 h.

Nota: En esta excursión atravesaremos el alcornocal de Valdelosa y pasaremos por cinco vértices geodésicos, lo que le da una gran dureza. Se recomienda estar en buena forma física.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Sábado 17 de junio: Piraguas en El Ku.

Recorrido: Salamanca, Moriscos, El Ku, regreso a Salamanca. 25 km.

Horario: Salida 16,00 h., El Ku 17,15 h. regreso 20,00 h. llegada 21,00 h.

Nota: Los participantes podrán montar de forma gratuita en piraguas estables (no es necesaria experiencia). Llevar bañador.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 18 de junio: Convivencia con los Amigos de la Bici de Zamora. Calzada Mirandesa

Salamanca-Miranda do Douro en coche

Recorrido: Miranda do Douro, Torregamones, Moral de Sayago, Abelón, Arcillo, Pereruela, Tardobispo, Zamora. 57 km

Horario: Salida 9,00 h., llegada a Salamanca 22,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Nota: El transporte se coordinará el Viernes 16 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Coordina: Javier González

Sábado 24 de junio: Peñaranda-Salamanca por el Río Almar y el Tormes

Salamanca-Peñaranda en coche

Recorrido: Peñaranda, Nava de Sotrobal, Alconada, Cilloruelo, Puente de Encinas, Huerta, Salamanca. 50 km por caminos

Nota: El transporte hasta Peñaranda se coordinará el viernes en el alquiler a las 8 de la tarde.

Nota: El transporte hasta Peñaranda se coordinará el viernes día 23 en el alquiler a las 20 h.

Horario: Salida 16,00 h., llegada 21,30 h.

Coordina: Jorge Prieto Prat

Domingo 25 de Junio: Diploma de los 100 km

Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, La Sierpe, Santo Domingo de Herguijuela, Monleón, Endrinal, Frades, San Pedro de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 105 km.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 21,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

JULIO

Primera quincena: Viaje de verano.

Reunión preparatoria: El 12 de mayo a las 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas se decidirá el recorrido. De momento hay dos propuestas: Polonia y el Norte de Castilla y León

AGOSTO

Sábado 19 y domingo 20 de agosto: Día del Peregrino y Día de la Bici de Lubián (Alta Sanabria, Zamora).

Recorrido del sábado: A pie, el tramo de camino de Santiago que discurre por el valle de Lubían.

Recorrido del domingo: Lubián, Hedroso, Aciberos, Hedroso, Lubián (incorporación de las "ruedas pequeñas"), Las Hedradas, Alto de la Canda (comida), Lubián. 40 km.

Horario del domingo: Concentración en **Lubián** (Zamora) 11,30 h., salida 12,00 h., llegada 16,30 h.

Nota : El transporte hasta Lubián se coordinará el jueves 17 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Descripción: Los Días del Peregrino y de la Bici de Lubián son unas fiestas donde la mayoría de los habitantes de la zona participan.

Coordina: Fernando Mesonero.

SEPTIEMBRE

Sábado 2 y domingo 3 de septiembre: Acampada en Alba de Tormes

Recorrido del primer día: Salamanca, Florida de Liébana, Parada de Arriba, Zarapicos, Baños de Ledesma, Espino de los Doctores, Ledesma. 50 km.

Recorrido del segundo día: Ledesma, Añover, San Pelayo de Guareña, Valdunciel, Naharros de Valdunciel, Villares de la Reina. 50 km.

Reunión preparatoria: Jueves 30 a las 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordina: Gene

Domingo 10 de septiembre: Campo Charro

De Salamanca al cruce de Castroverde en coche

Recorrido: Cruce de Castroverda, Castroverde, La Huerta, La Sierpe, Hergijuela del Campo, Hondura, Barbalos, Berrocal de Huebra, Sanchón de la Sagrada ('museo de arquitectura'), Carrascal del Obispo, peña de Cabra, cruce de Castroverde. 58 km.

Horario: Salida en coche 9,00 h y llegada 14.30 h.

Nota: El transporte se coordinará el viernes día 8 en el Alquiler de Bicicletas a las 20 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 17 de septiembre: El Románico-Mudéjar de Tierra de Alba

Recorrido: Salamanca, Alba, Pedrosillo de Alba, Turra, Galleguillos, Gajates, Valdecarros, Alba, Salamanca. 80 km.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 18,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 24 de Septiembre: Día de la Bici de Zamora.

Recorrido: Circuito por las calles de Zamora. 19 km.

Horario: Salida desde la **Plaza de Zamora** a las 10 h.

Nota: Habrá un grupo que salga de Salamanca en bici a las 7,00 h. y otro que vaya en coche. En el segundo caso el transporte se coordinará el viernes 23 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Fernando Mesonero

Sábado 30 de septiembre: El Viso por caminos

Recorrido: Salamanca, Villares, Monterrubio, Castellanos de Moriscos, Salamanca. 20 km.

Horario: Salida 16,00 h., llegada 20,00 h.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

OCTUBRE

Domingo 1 de octubre: Salida a Poiares (Portugal)

Salamanca-Lumbrales en coche

Recorrido: Lumbrales, La Redonda, Sobradillo, Hinojosa, Salto de Saucelle, Poiares, Freixo de Espada-Cinta, Barca d'Alba. 85 km.

Centros de Interés: Camino de la Redonda a Hinojosa, Sobradillo, Salto de Saucelle, Subida a Poiares, Barca d'Alba.

Horario: Salida en coche 9,00 h y llegada 21,00 h.

Nota: El transporte hasta Lumbrales se coordinará el viernes día 29 en el Alquiler de Bicicletas a las 20 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Blanqui

Sábado 7 de octubre: Paseo al Monumento a Colón

Recorrido: Salamanca, vía férrea Salamanca-Zamora, Castellanos de Villiquera, Contraviesas, Monumento a Colón, Mozodiel de Sanchíñigo, el Canto Salamanca. 28 km.

Horario: Salida 16,00 h. y llegada 19,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Uchi

Domingo 8 de octubre: Día de la Bici de Vitigudino

Salamanca-Vitigudino: en autobús (gratuito).

Recorrido: Mañana: Paseo urbano por Vitigudino, cruce de Guadramiro, Yecla de Yeltes, Vitigudino. 22 km.

Tarde: Vitigudino, Villar de Peralonso, Gejuelo del Barro, Ledesma, Espino de los Doctores, Vega de

Tirados, San Pedro del Valle, Parada de Arriba, Florida de Liébana, Salamanca. 80 km.

Horario: Salida 9,00 h. y llegada 20,00 h.

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Quizás haya un grupo de gente que vuelva en autobús hasta Salamanca, llegando sobre las 15 h.

Coordina: Gene

Jueves 12 de octubre: Una vuelta por La Covatilla

Desplazamiento en coche hasta Santibáñez de Béjar

Recorrido: Santibáñez de Béjar, El Tejado, El Losar, Becedas, La Hoya, La Covatila, La Hoya, Vallejera, Sorihuela, Santibáñez de Béjar. 73 km.

Horario: Salida de Salamanca 9,00 h., llegada 21,30 h.

Nota: Para organizar el transporte es necesario inscribirse antes del lunes 9.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: José Luis Camp

Sábado 14 de octubre: Una tarde en la Ermita de la Peña

Recorrido: Salamanca, Carbajosa, Arapiles, Ermita de la Peña, Calvarrasa de Arriba, Gargabete, Valdelagua, Salamanca. 26 km.

Horario: Salida 16 h., llegada 19 h.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Domingo 15 de octubre: El Puerto de Tremedal

Salamanca-Puente del Congosto en coche

Recorrido: Puente del Congosto, El Tejado, Medinilla, Neila de San Miguel, Becedas, Puerto de Tremedal, Barco de Ávila, El Barquillo, El Tejado, Puente del Congosto. 70 km por caminos. Exigente.

Nota: El transporte hasta Puente del Congosto se coordinará el viernes día 13 en el alquiler a las 20 h.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 20,00 h.

Coordina: Jorge Prieto Prat

Sábado 21 de Octubre: Paseo a El Canto

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf, Puente Gudino, El Canto y regreso. 18 km.

Horario: Salida 16,00 h., llegada 20,00 h.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Juan Carlos Romo

Domingo 22 de octubre: Día de la Bici de Béjar

Salamanca-Béjar: en autobús (gratuito).

Recorrido: Mañana: Paseo urbano por Béjar, recorrido por la carretera antigua hasta Puerto de Béjar y regreso. 28 km.

Tarde: Béjar, Navalmoral de Béjar, Valdelacasa, Los Santos, Frades, San Pedro de Rozados, Salamanca. 80 km.

Horario: Salida 9,00 h. y llegada 19,30 h.

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Quizás haya un grupo de gente que vuelva en autobús hasta Salamanca, llegando sobre las 15 h.

Coordina: Gene

Sábado 28 de octubre: Paseo por la Armuña

Recorrido: Salamanca, polígono de Los Villares, Castellanos de Moriscos, Moriscos, Cabrerizos, Salamanca. 20 km.

Horario: Salida 16,00 h. y llegada 19,00 h.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 29 de octubre: Una vuelta por la sierra

Atención al cambio de hora

Salamanca-Tamames en coche

Recorrido: Tamames, Aldeanueva de la Sierra, San Miguel de Robledo, Las Casas del Conde, Miranda del Castañar, Valero, San Miguel de Valero, Pto. de Linares (1001 m.), Linares de Riofrío, La Honfría, Pico Cervero (pista forestal en mal estado), Navarredonda de la Rinconada, Tejeda y Segoyuela, Tamames. 84 km.

Opcional: De Linares de Riofrío por Escurial a Tejeda y Segoyuela. 76 km. sin pistas.

Nota: El transporte hasta Tamames se coordinará el viernes día 24 en el alquiler a las 20 h.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 20,00 h.

Coordina: Juanal

NOVIEMBRE

Miércoles 1 de noviembre: N-620 a favor del viento

Recorrido: Ciudad Rodrigo-Salamanca o viceversa. Dependiendo de la dirección del viento se irá en un sentido o en el otro, pero siempre a favor del viento. El tramo contra el viento se hará en furgoneta. Si el viento es adecuado, un grupo continuará la marcha en dirección a Tordesillas después de comer.

Horario: salida 9,00 h., llegada 14,30 h.

Nota: El sentido y el transporte se coordinará el Viernes 27 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Coordina: Gabriel

Domingo 5 de noviembre: CLAUSURA. Castañas asadas en El Ku.

Recorrido: Salamanca, Calzada de Medina, Cabrerizos, El Ku, Las Dunas, Salamanca. 18 km.

Horario: Salida 10,00 h., llegada 13,30 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Miércoles 8 de noviembre: Asamblea General de Socios

20 h. Espacio Joven

LA BICICLETA DEL CICLOTURISTA

Cualquier bicicleta es buena para iniciarse en la práctica del cicloturismo. Sin embargo, algunas reunen mejores condiciones que otras. En el mercado encontraremos principalmente tres tipos de bicicletas:

Carretera, montaña, híbrida. Existen también bicicletas especiales para cicloturismo pero son difíciles de encontrar (para más detalle www.mundofree.com/amigosdelabici).

Hacer cicloturismo es distinto que utilizar la bici con una finalidad exclusivamente deportiva. Nuestra bici nos debe permitir llevar una cierta cantidad de equipaje y debe de disponer de unos desarrollos más suaves que los que habitualmente llevan las bicis de carreras. Si vamos a ir principalmente por caminos nos será más indicada una bici de montaña.

Una bici de carretera o de "carreras" en principio sólo nos va a servir para ir por carretera. Si la equipamos con unas cubiertas de 700x28C podremos transitar también por caminos en buen estado. En cualquier caso deberíamos adquirirla con tres platos ya que sólo con dos nos va a costar mucho subir algunas cuestas y puertos. Sería ideal que la bici dispusiera de agujeros para poder colocar un transportín trasero y así poder llevar equipaje. Hay muy pocas marcas que ofrezcan esta posibilidad por lo que tendremos que apañarnos con la bolsa del manillar o un pequeño transportín que va acoplado a la tija del sillín.

La bicicleta de montaña es mucho más versatil aunque también más lenta y pesada. Dispone de unas ruedas y unos desarrollos que nos van a permitir atacar cualquier terreno con cierta comodidad. Si le ponemos unas cubiertas con poco dibujo o lisas nos será más fácil ir por carretera y la tracción será suficiente para casi todos los terrenos. Es muy importante que disponga de anclajes para el transportín (muchas bicicletas de gama media-alta no los traen). Actualmente casi todas vienen con horquilla de suspensión. Debemos tener en cuenta que se pueda bloquear con el fin de no perder energía cuando vamos escalando. La suspensión es un elemento caro si es de cierta calidad. Las bicicletas con suspensión trasera no nos van a permitir poner transportín.

Finalmente tenemos las bicis híbridas que suelen llevar ruedas de 700*35C, más anchas que las de carretera pero no tanto como las de montaña. El manillar es plano como las bicis de montaña. Es un concepto de bici interesante en tanto que trata de ser polivalente. Sin embargo la diferencia con una bici de montaña con ruedas lisas es poca. Este tipo de bicicleta si que suele venir equipada con transportín, guardabarros y luz.

La calidad depende del uso que le vamos a dar a la bici. Por ejemplo, haciendo en verano unos 100 km a la semana y en invierno unos 50 podemos ir pensando en una calidad media, quizá entre 400 y 600 euros. No es cuestión de tirar el dinero inútilmente pero debemos recordar que vamos a pasar bastantes horas encima de la bici y en comparación con otros productos de ocio no es algo caro.